

※2026年09月15日02:10 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

※2026年09月15日02:10 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

| 強度  | レッスン名           |                       | 時間  |
|-----|-----------------|-----------------------|-----|
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭLower+      | Lower Body Make-up +  | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭUpper+      | Upper Body Make-up +  | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭB+          | Basic+                | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭStretchC    | Stretch&Conditioning  | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭRefBody     | Refresh Body          | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭChestSR     | Chest Spine Release   | 30分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｭH&L+        | Hip&Legs+             | 50分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｭBackStyle   | Beauty Back Style     | 30分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｭRefCore     | Refresh Core          | 30分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｭPerBackBody | Perfect Back Body     | 30分 |
| 3   | Ex45ﾋﾞｭRefCore  | [Extra45]Refresh Core | 45分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭWaist+      | Waist Shape +         | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭJumpM       | Jump Movement+        | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭB&A+        | Back&Arms+            | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭCore        | Shape up Core         | 30分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭControlF    | Control Flow          | 30分 |
| 4   | ◎ﾋﾞｭA+          | Advance+              | 50分 |

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

| レッスン日時            | 強度 | レッスン名                        | 担当インストラクター |
|-------------------|----|------------------------------|------------|
| 1(木) 09:00-09:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 宮本梨央       |
| 1(木) 20:20-20:50  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 尾形真菜       |
| 2(金) 11:20-11:50  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 2(金) 17:40-18:10  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 3(土) 09:20-09:50  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 尾形真菜       |
| 3(土) 13:20-13:50  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 5(月) 09:00-09:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 尾形真菜       |
| 5(月) 20:00-20:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 宮本梨央       |
| 6(火) 12:40-13:10  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 濱田伊吹       |
| 6(火) 19:00-19:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 濱田伊吹       |
| 7(水) 10:20-10:50  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 7(水) 21:20-21:50  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 濱田伊吹       |
| 8(木) 11:40-12:10  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 宮本梨央       |
| 8(木) 17:20-17:50  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 尾形真菜       |
| 9(金) 10:20-10:50  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 9(金) 17:40-18:10  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 9(金) 20:00-20:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 森田智香子      |
| 10(土) 08:00-08:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 尾形真菜       |
| 10(土) 11:30-12:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 尾形真菜       |
| 10(土) 16:20-16:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 12(月) 10:20-10:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 尾形真菜       |
| 12(月) 17:20-17:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 13(火) 11:40-12:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 森田智香子      |
| 13(火) 21:20-21:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 14(水) 11:40-12:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 宮本梨央       |
| 14(水) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 尾形真菜       |
| 15(木) 13:00-13:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 宮本梨央       |
| 15(木) 17:40-18:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 宮本梨央       |
| 16(金) 11:40-12:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 尾形真菜       |
| 16(金) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 濱田伊吹       |
| 17(土) 09:20-09:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 宮本梨央       |
| 17(土) 16:00-16:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 19(月) 11:20-11:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 20(火) 10:20-10:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 20(火) 21:20-21:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 森田智香子      |
| 22(木) 09:00-09:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 宮本梨央       |
| 22(木) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 濱田伊吹       |
| 23(金) 11:40-12:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 森田智香子      |
| 23(金) 21:20-21:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 宮本梨央       |
| 24(土) 10:40-11:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 尾形真菜       |
| 24(土) 16:00-16:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 森田智香子      |
| 26(月) 09:00-09:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 宮本梨央       |
| 26(月) 21:20-21:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 27(火) 11:20-11:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 宮本梨央       |
| 27(火) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 尾形真菜       |
| 28(水) 11:00-11:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 28(水) 20:20-20:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 尾形真菜       |
| 29(木) 11:40-12:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 宮本梨央       |
| 29(木) 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 尾形真菜       |
| 30(金) 21:20-21:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山城友菜       |
| 31(土) 11:40-12:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 森田智香子      |

| レッスン日時            | 強度 | レッスン名                        | 担当インストラクター |
|-------------------|----|------------------------------|------------|
| 31(土) 16:00-16:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 宮本製央       |

○ … 常週レッスン  
● … 体験レッスン予約可能  
10分 … 10分講座

SP … 特別レッスン  
WS … プレミアムワークショップ  
(追加料金あり)

**【注意事項】**  
●スケジュール、担当インストラクターは  
予告なく変更する場合がございますので、  
予めご了承ください。  
●レッスンの開始時間を過ぎてしまった  
場合はご受講いただけません。  
お時間に余裕をもってお越しください。

レッスン前  
10分講座

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分

レッスン後  
10分講座

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名

10分



【PC/スマートフォン】 [www.rintosull.jp](http://www.rintosull.jp)

会員様専用  
予約ページ



LINE  
公式アカウント



Instagram



オンラインストア  
Lapre



オンラインヨガ  
UCHIYOGA+

